



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

INSTITUTIONEN FÖR GLOBALA STUDIER

“KOM IGEN, NU ÖSER VI. VI ORKAR LITE TILL!”

*En socialantropologisk studie av jympa på Friskis
och Svettis.*

Emma Johansson

Examensarbete i socialantropologi

<i>Examensarbete:</i>	15 HP
<i>Program och kurs:</i>	Antropologprogrammet, SA1511
<i>Nivå:</i>	Grundnivå
<i>Termin/år:</i>	VT2022
<i>Handledare:</i>	Staffan Appelgren
<i>Examinator:</i>	Johan Wedel
<i>Antal ord:</i>	11 953

Abstract

This bachelor thesis examines the group workout class *jympa* at the Swedish gym chain *Friskis och Svettis*, which can be understood as an actor in the popular fitness community. The aim is to explore *jympa* and try to understand what makes it meaningful to its practitioners. The thesis includes discussions about the facility itself and what it can mean to practitioners, as well as discussions about the views on the body itself and of other people's bodies when it comes to clothes and movements to music. Finally, there will be a discussion about the health effects and how *jympa* workout classes help the practitioners to encounter life outside the facility. The findings from this study show that *jympa* participants associate *jympa* with movement to music and the social context that exists within the *jympa* community. Overall, the results indicate that the *jympa* practitioners tend to care less about external influences, although social structures, such as the fitness culture, find their way into the *jympa* workouts. The concepts utilized throughout this thesis are *Heterotopia*, *Liminality*, *Embodiment* and *Sense of Coherence*. These terms are utilized in several ways to give a new perspective on the views on *jympa* as a practice. The study is mostly based upon participant observations in multiple *jympa* workouts at various *Friskis och Svettis* facilities during the beginning of 2022. Furthermore, there are in-depth interviews with instructors and participants from the *jympa* workouts where we dig deeper into the meaning of *jympa* workouts.

Keywords: Socialantropologi, Heterotopi, Liminalitet, Förkroppsligande, Fitness, Friskis och Svettis

Förord

Jag vill rikta ett stort tack till Friskis och Svettis samt ledaren som såg till att uppsatsen blev möjlig. Tack för ditt engagemang till att hitta engagerade jympaledare. Utöver det vill jag tacka samtliga jympaledare som jag har fått träna med och prata med under dessa veckor. Jag vill också rikta ett stort tack till samtliga deltagare som har pratat med mig om jympa under dessa veckor, både till de som har bytt ett leende med mig på anläggningen och till de som har tagit sig tid att prata en längre stund. Utan er hade den här uppsatsen aldrig varit möjlig. Tack!

Avslutningsvis vill jag tacka min handledare Staffan Appelgren som har hjälpt mig att navigera genom allt från antropologiska teoretiker till meningsuppbyggnader. Tack för ditt engagemang!

Göteborg, maj 2022

Emma Johansson

Innehållsförteckning

Abstract	2
Förord	3
1. Inledning	5
1.1 Relevans.....	5
1.2 Syfte.....	6
1.3 Frågeställningar	7
1.4 Bakgrund	7
1.5 Tidigare Forskning	9
1.6 Teoretisk Anknytning	10
1.6.1 Platsens betydelse	10
1.6.2 Mänskligt förkroppsligande	11
1.6.3 Hälsoeffekter.....	12
1.7 Material och Metod	14
1.7.1 Deltagande observation.....	14
1.7.2 Intervjuer.....	14
1.7.3 Analysmetod	15
1.8 Etiska överväganden.....	17
2. Resultat och Analys	18
2.1 Jympasalen.....	18
2.1.1 “Gud, ska du gå på tantgympa?”	19
2.1.2 “Ingen som jag umgås med på min fritid”	21
2.2 Jympapasset	23
2.2.1 “Åh den här är en perfekt situps-låt”	23
2.2.2 “Rörelseglädje till musik”	25
2.2.3 “Träningen på köpet”	27
2.2.4 “Jag är inte där för att vara snygg”	29
2.3 Jympaeffekterna.....	33
2.3.1 “Som en drog på något vis”	33
3. Avslutning	36
4. Litteraturförteckning	38

1. Inledning

1.1 Relevans

Rörelse i all form är viktig för folkhälsan. Särskilt relevant är träning och rörelse nu, då stillasittande inom populationen ökar stadigt samt att ungefär hälften av den svenska vuxna befolkningen anses vara överviktiga (Folkhälsomyndigheten, 2021). Samtidigt är träning och fitness en trendande aktivitet, där de som är aktiva i träningen ofta rör sig avsevärt mycket mer än rådande rekommendationer (Folkhälsomyndigheten, 2022). Klyftorna mellan de som rör sig mycket och de som inte rör sig alls har blivit större (Rosen, 2019). Att utforska sammanhang som lockar nya motionärer, men som också håller kvar folk vid träningen är därför essentiellt för framtidens folkhälsovetare och hälsostateger för att minska rörelseklyftorna. Det handlar inte enbart om att förebygga sjukdom utan också om att främja skapandet av god hälsa. Detta kan både fysisk rörelse i form av träning i måttlig mängd och ett positivt socialt sammanhang göra.

Det finns många former av träning, där olika former passar olika personer och livssituationer. I Sverige har det historiskt funnits, och finns än idag, en väletablerad folkrörelse kopplad till föreningsverksamhet inom idrott och hälsa. Inom dessa föreningar har ideellt engagerade, så kallade eldsjälar, kämpat genom många år för att aktivera både barn och vuxna i en träningsgemenskap (Idrottsutbildarna, 2021). Lagsport och gruppträningspass är exempel på föreningsaktiviteter som vuxna ägnar sig åt upp i åldrarna, vilket också blir en plattform där sociala sammanhang kan skapas. I lagsport är samhörigheten ofta stark, men det kan vara svårt att börja spela fotboll som 40-åring. I stället är det många som går till gymmen, vilket har populariserats genom fitnessrörelsen som är mycket närvarande i media och andra konsumtionssammanhang. På gymmen tränar människor genom att lyfta vikter eller delta på gruppträningspass. Ett gruppträningspass är inte som en lagsport då personerna per definition inte tränar tillsammans som ett lag. I stället för en tränare, som i lagsporter, har gruppträningspassen en instruktör som visar hur motionärerna ska göra. En stor skillnad mellan gruppträning och lagsport är att motionärerna på ett gruppträningspass kan delta i träningen på sina egna villkor. Detta gör att motionsformen potentiellt kan inkludera fler.

Den här studien fokuserar på gruppträningsformen *jympa* hos föreningen Friskis och Svettis vilket är en träningsverksamhet som marknadsför sig som en annorlunda verksamhet i jämförelse med de konventionella gymkedjorna. Exempelvis arbetar instruktörerna ideellt

och fokus är uttalat på kroppens funktion, inte på utseendet, samt det sociala sammanhanget vilket påminner mer om en traditionell föreningsverksamhet.

Jympa, som är en träningsform som enbart finns hos Friskis och Svettis, är en utforskad praktik inom forskningen. Däremot finns det många studier, både antropologiska och icke antropologiska, som handlar om kroppen generellt samt hur träning påverkar den egna uppfattningen om den. Sportpsykologerna Steffens, Slade, Stevens, Haslam & Rees (2019) betonar instruktörens betydelse på individens prestationer under gruppträningspass i USA, men enbart genom kvantitativa metoder. Den här uppsatsen kommer att undersöka liknande frågeställningar som Steffens et al., men genom kvalitativa metoder. Etnografen Markula (2013) diskuterar gruppträningsformen aerobics ur ett amerikanskt perspektiv och dess betydelse. Hon lämnar flera öppna ingångar i sin diskussion gällande motivationen av att träna med eller utan grupp. Exempelvis argumenterar Markula (2013) för att individerna tränar mindre effektivt när träningspasset är förinspelat, då deltagarna hellre jämför sig med instruktörens utseende än att träna själva. Med avstamp i Markulas (2013) och Steffens et al. (2019) studier kommer den här uppsatsen att fortsätta utforska och utveckla den pågående diskussionen om gruppens betydelse vid gruppträning. Intentionen är att kunna tillföra ett etnografiskt perspektiv, i ett svenskt sammanhang, på gruppträning och även ge en ny förståelse av praktiken inom föreningen Friskis och Svettis. Hur skapar deltagarna mening genom gruppträning och jympa?

1.2 Syfte

Studien syftar till ur ett socialantropologiskt perspektiv utforska vad träningsformen jympa kan innebära och hur den kan skapa mening för deltagarna på Friskis och Svettis, både ur ett individuellt och kollektivt perspektiv. Intentionen är att försöka identifiera gemensamma nämnare hos deltagarna på jympapassen samt att forma en förståelse för effekterna av gruppträningen.

1.3 Frågeställningar

- Vad betyder praktiken jympa för deltagarna på Friskis och Svettis?
- På vilket sätt tränar deltagarna på jympapassen som en grupp och vilken påverkan får det på personerna?
- Hur upplever deltagarna att deras självbild och syn på den egna kroppen påverkas av jympapassen?

1.4 Bakgrund

Jympa kan ses som en del av fitnessrörelsen, vilket är en av de stora rörelserna i Sverige som har blivit alltmer populär. Genom begreppet fitness raderas den vedertagna föreställningen om vad träning kan innebära och ersätts av ett ekosystem med produkter kopplade till träning. Kroppens politiska uttryck har fått en större betydelse i och med att träningen i ökande utsträckning har kommersialiserats och blivit en del av ett kapitalistiskt system (Durain, 2012). Fokus har breddats från träningen till att även omfatta omkringliggande attribut såsom kläder, mat, redskap samt nya plattformar för träning såsom hemsidor, mobilapplikationer, spel till TV och datorkonsoller. Kanske har du en aktivitetsklocka som mäter puls och steg, eller så läser du den här uppsatsen iförd ett påkostat träningsplagg av funktionsmaterial, även kallat *athleisure* (se Sportfack, 2011). Genom att marknadsföra fitness som roligt och att det blir ännu roligare med rätt utrustning, uppmuntras utövarna att konsumera mer produkter vilket gör att träningen har tagit en mer kommersiell form eftersom det finns pengar att tjäna (Sassatelli, 2010). Det går i förlängningen att se de som tränar som konsumenter, då det enligt fitnessrörelsens principer inte längre enbart går att träna utan ytterligare utrustning.

Enligt fitnesskulturens normer ska kroppen gärna vara lång, naturligt solbränd och ha lagom stora muskler. Detta faller inom det åtråvärda kroppsidealet tillsammans med många andra attribut, vilket människor är beredda att investera mycket pengar i för att uppnå: exempelvis genom kosmetiska ingrepp (Sassatelli, 2010; Rosen, 2019). Värt att notera är att det samtidigt på många plattformar växer fram en kroppspositiv rörelse. Denna rörelse går emot alla de stereotypa idéerna om hur kroppen ska se ut. I stället visas icke normativa kroppar på bild och mottagaren uppmanas att älska sin kropp som den är. Rörelsen är indirekt antikapitalistisk, eftersom utan kroppssäkra människor kan fitnessrörelsen inte leva vidare.

Däremot är det tydligt att detta är en rörelse begränsad i jämförelse med den dominerande fitnessrörelsen (Lazuka, Wick, Keel & Harringer, 2020).

Friskis och Svettis, som har många anläggningar runtom i Sverige, går att se som en aktör i fitnessrörelsen då de erbjuder gymträning och andra typer av muskelbyggande träning. Föreningens fokus ligger dock på gruppträning och det erbjuds cirka 80 olika gruppträningsformer såsom Skivstång, Spinning, Skivstång och *Jympa*. *Jympa*, som är en träningsform som innefattar både kondition och styrka, är Friskis och Svettis ursprungliga träningsform. Den skapades 1978 av Johan Holmsäter som ville få människor att röra på sig genom hela livet (Friskis och Svettis, u.å.b). Han ville skapa en social och opretentiös mötesplats som var tillgänglig för alla, vilket skulle förenkla startsträckan till träningen. Detta skulle få motionärerna att vilja återvända till både träningen och det sociala sammanhanget. Idag lyder Friskis och Svettis vision om verksamheten som följer:

Friskis skapas i mötet mellan människor, i mötet med träningen eller i mötet med dig själv. Oavsett om det sker hos oss, på en gräsmatta eller i den digitala världen. För oss är mötet kanske större än själva träningen.
(Friskis och Svettis, u.å.a).

Friskis och Svettis arbetar också för att träningen ska ske på jämlika villkor. Exempelvis kallas den som leder passet inte för instruktör, vilket de gör på många andra verksamheter. I stället kallas de för *ledare*. Utöver det kallar ledarna de som deltar på jympapassen för *motionärer* och motionärerna kallar också varandra för motionärer. Denna terminologi kommer att användas i uppsatsen. Dessutom har jag valt att använda termen *deltagare* när jag beskriver ledare och motionärer tillsammans som en grupp.

1.5 Tidigare Forskning

Gruppträning som praktik är det fokus som den här uppsatsen har. Steffens et al. (2019) konstaterar i sin studie att en bra gruppträningssinstruktör och en sammanhållen grupp ger goda träningsresultat. Detta genom att motionären känner sig bekvämare i sammanhanget, tar i hårdare och får en mer positiv bild av kroppen. Studien var inte antropologisk, utan sportpsykologisk. Som metod tillfrågade forskarna deltagarna i studien om självskattade värden på en likertskala, 1–7, utanför träningslokalerna. Samtidigt som min studie verifierar deras resultat kommer den också visa att den upplevda verkligheten har betydelse för träning, då deltagarna inte alltid gör som de säger. Vidare har Markula (2013) kvalitativt studerat träningsformen Aerobics, som liknar jympa. Markula beskriver Aerobicsens historiska och sociala utveckling i USA: Från en kvinnosexualiserande praktik, till den självförverkligande praktik som den är idag. Hon argumenterar för att motionärerna tränade mindre effektivt när träningspasset är förinspelat, då de hellre jämförde sig med instruktören och dennes utseende än att faktiskt träna. Markula för en diskussion om hur den kvinnliga kroppen både har en social och politisk roll, men också hur alla kroppar också bara är kroppar som kan röra sig. På samma sätt beskriver Durain (2012) att gruppträningssformen Zumba i USA är utformad, där utseendet och jämförelser med andra var en stor del av själva gruppträningen. Min studie tar vid Markulas (2013) och Durains (2012) forskning kring gruppträning, där de lämnar fältet öppet för vidare forskning genom att fortsatt undersöka deltagarnas motiv till att träna i grupp.

Fitnesskulturen kommer vara närvarande i den här uppsatsen och Sassatelli (2010) beskriver den ingående i sin kvalitativa studie. Där beskriver hon fitnesskultur som ett bredare begrepp än träning, då fitness inkluderar kläder, mat och kroppsattribut. Sassatelli beskriver hur fitness är ett sätt att ge kroppen ett politiskt uttryck genom muskler och träningskläder och hur fitness också har blivit en kapitalistisk rörelse. Även Hedbloms antropologiska avhandling (2009) handlar om gym- och fitnesskultur. Där tar hon ett svenskt perspektiv på fitnesskulturen, vilket är ett perspektiv som min studie också har. Hedblom beskriver olika strategier som motionärerna använde sig av för att åstadkomma kroppsidealen som de ville uppnå. Exempelvis beskriver Hedblom att männen inte ville vara svagare än kvinnorna som tränade jämsides med dem på gymmet. För att uppnå dessa mål använde sig personerna av kostplaner, träningsprogram och olika prestationshöjande medel vilket också är en del av fitnesskulturen och dess konsumtionsfokusering. På liknande former studerade Rosen (2019) flera gym i Florida och dess besökare. Där fokuserade hon på kvinnor som ägnade sig åt

kroppsbyggande som självförverkligande samt hur kroppen och kvinnan kopplas ihop. Rosen diskuterar också fetma ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv, då fetma inom den amerikanska populationen har ökat lavinartat. Mitt eget projekt kommer också att behandla diskussionen kring träning som folkhälsostrategi, vilket gör att Rosens forskning kommer att användas som stöd. Rosen berör även sociala mediars påverkan på kläder och prestation. Detta är ett inspel i diskussionen som även Sassatelli (2010) och Hedblom (2009) för kring den politiska kroppen och som jag likaså kommer diskutera vidare.

1.6 Teoretisk Anknytning

1.6.1 Platsens betydelse

Platsen som människor tränar jympa kan upplevas avskild från samhället, precis som en fotbollsplan, en skidanläggning eller en simhall. Sådana platser är vad Foucault (1984) beskriver som heterotopier vilket är platser som inte är utopier, utan en fysisk plats som är annorlunda i jämförelse med samhället utanför. En heterotopi kan vara allt från en internatskola, en kyrkogård eller ett sjukhus och Foucault menar att det inte finns en universell definition av vad en heterotopi är. Däremot kännetecknas heterotopier av att de fyller en funktion i relation till de samhällen de existerar inom, där beteendet inom heterotopin ofta, på olika sätt, står i kontrast till normerna utanför. Foucault beskriver också en heterotopi som en plats dit inte alla har tillträde och för att få tillgång krävs tillstånd eller korrekt beteende enligt heterotopins normer. Genom Foucaults definitioner kan en Friskis och Svettis anläggning där människor tränar jympa, kallas för en heterotopi. Detta eftersom det är en avskild och stängd plats med pågående aktiviteter som kan upplevas normbrytande utanför lokalerna, men som samtidigt underbygger samhällsstrukturerna (Foucault, 1984).

Turner (1969) har också arbetat med det som är annorlunda och isolerat, men han har haft en tydlig betoning på sociala interaktioner vilka också är ständigt närvarande inom jympan. Han menar att interaktionerna inte behöver vara kopplade till en fysisk plats utan i stället till en förutbestämd ritual. Turner beskriver religiösa övergångsritualer som att befinna sig emellan, i en liminalitet. Inom ritualen förklarar Turner att det skapas strukturer såsom nya hierarkier eller en stark samhörighet mellan individerna, vilket han kallar för *communitas*. Övergångsriten kan delas in i tre faser resonerar Turner: separationen, liminalfasen och återintegrationen. Separationen är den första fasen där individerna lämnar de rådande samhällsstrukturerna för att ge sig hän åt ritualen. Ibland reser personerna bort för att också lämna den fysiska och inte bara den sociala platsen, vilket i detta fall kan symboliseras av

inträdet i Friskis och Svettis lokaler. I liminalfasen är individerna separerade från samhället och gör nya saker tillsammans på en fysisk plats som Foucault (1984) kallar för en heterotopi. Ofta klär sig deltagarna i liknande plagg för samhörigheten och de håller sig vanligtvis isolerade från omvärlden. Detta går att likna med deltagarna på jympapassen som lämnar vardagen för att ge sig hän till träningen med liknande beteende och klädsel. Turner (1969) argumenterar därefter att individer som befunnit sig i liminaliteten återintegreras i samhället och får nya sociala positioner. Några exempel från det svenska samhället på övergångsritualer är konfirmationer, midsommarfiranden och enligt mig, jympa på Friskis och Svettis då träning är ett politiskt uttryck vilket jag kommer diskutera senare.

1.6.2 Mänskligt förkroppsligande

Kroppen, som också är en typ av fysisk plats, fyller också en viktig funktion för jympan. Inte minst när det kommer till spatiala interaktioner, både till musiken och till de andra kropparna i träningsalen.

På jympapassen står musiken i fokus och musikantropologen Faudree (2012) pläderar för att musik kan vara ett sätt att uttrycka kultur, upplevelse och mänskligt beteende. Hon menar att musik och mänskligt språk inte är alltför olika varandra, då båda verktygen används för att förkroppsliga känslor och upplevelser till andra människor. Detta skulle kunna förklara varför musiken på jympapassen är essentiell för deltagarna. Uppfattningen om musikens kulturella betydelse delas inte bara med motionärerna, utan också med antropologen Stokes (2004) som betonar musiken är ett universellt sätt att interagera med människor både inom och mellan kulturer. Samtidigt kan det finnas olika associationer kopplade till olika typer av musik vilket kan spegla samhällliga processer, såsom klass, etnicitet och kön. Musik är universellt, men dess känslomässiga förkroppsligade betydelse behöver inte nödvändigtvis vara universell (Stokes, 2004). Det kan förklara varför valet av musik varierar mellan varje ledars jympapass.

Utöver musiken är rörelser av olika slag oumbärliga för jympan. Antropologen Streek (2015) menar att rörelsen är fundamental i en människas existens då han, i likhet med Friskis och Svettis vision om verksamheten (se Friskis och Svettis, u.å.a), anser att rörelser är kroppens respons till den omgivande miljön. Den levande kroppen är således en bärare, en agent, av det kulturella förkroppsligandet (Streek, 2015) samt vad som skapar en relation till andra parter (Farnell, 1999). Några exempel som de båda (Farnell, 1999; Streek, 2015) lyfter är

hälsningsfraser, sportutövande och dans som en del av det mänskliga och komplexa förkroppsligandet av både historia, kultur och traditioner. Exempelen ovan pläderar Streek (2015) för att vara interaktiva rörelsemönster som är koordinerade med både andra kroppar och med den egna kroppen, precis på samma sätt som jympadeltagarnas kroppar synkroniserar med varandra. Jympan, som del av idrottsrörelsen, utgör en viktig del av kulturhistorien i Sverige och kan därför tolkas som ett sätt att förkroppsliga historia (se Riksidrottsmuseum, 2019). Det går att konstatera att musik och rörelse är starkt förankrade i varandra när det kommer till att förkroppsliga ett uttryck eller en känsla, något som jympadeltagarna uttrycker under jympapassen.

För att avrunda diskussionen om förkroppsligande under jympapassen, kommer synen på kroppens utseende och valet av kläder lyftas. Scheper-Hughes och Lock (1987) argumenterar för att vi har tre typer av kroppar: den individuella, sociala och politiska kroppen. Den individuella kroppen är gränsdragningen mellan olika individers kroppar, där kopplingen med sjukdom och hälsa är stark. Antropologen Wolputte (2004), som har vidareutvecklat dessa teorier, pläderar för att den individuella kroppen ständigt är närvarande, därigenom blir den en naturlig symbol (se Douglas, 1996). Vår kropp, med huden som vår enda skiljevägg från omvärlden, är också en mötesplats både när det kommer till makt, auktoritet och praktiker. Den sociala kroppen interagerar med andra kroppar i form av den naturliga symbolen som den utgör. Den politiska kroppen kan enligt Wolputte (2004) vara dess utseende i form av muskler och utsmyckningar, såsom kläder och smink. Wolputte (2004) pläderar för att vår kropp är som en tavla, där allt vi vill och inte vill signalera kring social och politisk status ryms. Exempelvis kan det vara att ha ärr från krig, ha bundna fötter, vara solbränd, vältränad eller på andra sätt visa omhändertagande av kroppen på ett visst sätt. I denna studie kommer alla typer av kroppar som Scheper-Hughes och Lock (1987) och Wolputte (2004) beskriver diskuteras. Fokus kommer dock att vara på den politiska kroppen, då studien kommer diskutera kläder, träning och dess politiska funktion gentemot andra genom nutidens fitnesskultur. (Scheper-Hughes och Lock, 1987).

1.6.3 Hälsoeffekter

Antropologen Thomas J. Csordas (1990) argumenterar för att kroppen är uppdelad i en fysisk och själslig del. Han menar att dessa delar medlar mellan varandra och kan bli påverkade av omvärlden på olika sätt. Jag kommer, med hjälp av Csordas teorier, att diskutera hur jympan på Friskis och Svettis både kan stimulera den fysiska kroppen i form av själva rörelsen och

även stärka den själsliga delen genom musiken och det sociala sammanhanget. Den typen av kroppsliga omhändertagande bör sammantaget leda till god hälsa enligt Csordas. Sachs (2002) instämmer dock inte med Csordas resonemang, utan föreslår att vi i stället borde börja betrakta kroppen som en helhet: den levda kroppen. Hon kritiserar den tvådelade synen på kroppen och förespråkar i stället att kroppen ska ses som ett sammanhängande system med både fysisk kropp och själ. Perspektivet som Sachs betonar skapar en ytterligare dimension till min diskussion om jympans hälsoeffekter, då jympan kan ses som en holistisk livsstil.

För att beskriva den holistiska livsstilen kan begreppet känslan av sammanhang (KASAM), som är ett vedertaget begrepp inom både folkhälsovetenskap och sociologi, användas. Begreppet ligger också nära det socialantropologiska perspektivet som handlar om att förstå helheten (se Csordas, 1990; Sachs, 2002). Antonovsky (2005) argumenterar för att ett starkt socialt sammanhang, KASAM, gör att vi mår bättre och därmed kan stå emot andra yttre påfrestningar bättre. Det kan vara påfrestningar såsom stressiga jobb, svåra beslut och hektiska familjeliv. Att hitta ett sammanhang att känna sig delaktig i är ett sätt att undvika sjukdom, men också ett sätt att skapa god hälsa vilket Antonovsky främst betonar (2005). Detta skydd hjälper inte bara till att undvika sjukdom, utan också till att främja god hälsa hos individerna som har ett starkt KASAM (Antonovsky, 2005). KASAM, tillsammans med Friskis och Svettis egen vision om verksamheten och diskussionen om kropp och själ, kommer bidra till diskussionen om jympan som en folkhälsostrategi.

1.7 Material och Metod

För att få tillgång till fältet inledde jag fältarbetet med att kontakta en ledare inom Friskis och Svettis som jag kände till sedan tidigare om kontaktuppgifter till andra jympaledare. Den första ledaren blev en form av "gatekeeper" (DeWalt & DeWalt, 2011, s. 42) som genom sina kontakter kunde ge mig tillgång till de olika jympapassen med snöbollsmetoden. Fältarbetet pågick i sju veckor mellan januari och mars, 2022.

1.7.1 Deltagande observation

Deltagande observation är den metod som främst använts för studien. Deltagande observation, som är en grundpelare inom socialantropologiska metoder (DeWalt & DeWalt, 2011), har hjälpt mig att forma en djupare förståelse för praktiken jympan. Att själv delta i praktikerna för att förstå betydelsen genom min egen kropp har följaktligen vidgat mina perspektiv. Detta eftersom fältarbetet har involverat hela kroppen och givit den möjligheten att se, lukta och känna jympan genom både musik och rörelser, som en sensorisk helhetsupplevelse (Pink 2012).

Fältarbetet omfattade sammanlagt ungefär 30 jympapass, fem olika, av varierande intensitet och blandade deltagare. Samtliga jympapass har jag aktivt deltagit på i form av motionär. Detta har gjort att observationerna främst genomförts ur ett deltagarperspektiv och inte som åskådare. Alla fältanteckningar har tagits på mobilen, som har varit smidigt att ha med på jympapassen. Att fått möjligheten att prata med motionärerna i samband med träningen har givit en mer holistisk förståelse för vad jympan betyder som praktik. Detta har hjälpt till att delta i konversationen med ett inifrånperspektiv, något som inte hade varit möjligt utan förståelsen för begrepp och andra företeelser inom jympan. Genom deltagandet har också fler funderingar och reflektioner öppnats upp och detta har skapat bättre diskussioner och frågor till deltagarna. De fenomen inom jympan som jag inte har förstått, formulerades till frågor i intervjuguiden som använts vid djupintervjuer med jympamotionärer och ledare. Utöver att den deltagande observationen har öppnat upp för frågor, har den också hjälpt mig att se dissonanser i deltagarnas muntliga resonemang (DeWalt & DeWalt, 2011).

1.7.2 Intervjuer

För att få en djupare förståelse för jympan som social och fysisk aktivitet har projektet också innehållit olika typer av intervjuer. Det har både varit planerade och spontana, allt från korta samtal till längre konversationer (se DeWalt & DeWalt, 2011). Vissa har varit strikt

strukturerade efter intervjuguiden och vissa har varit mer informella och ostrukturerade. Däremot har de flesta varit däremellan, där min intervjuguide utgjort grunden och informanten sedan fått styra riktning på samtalet och följdfrågorna. Intervjuerna har varierat i tid, allt mellan tio minuter och en timme. De har genomförts med lika många ledare och motionärer, cirka tio sammanlagt, där majoriteten varit kvinnor. Det har funnits deltagare från samtliga jympapass tillhörande studien. Intervjuerna har endast ägt rum i nära anslutning till jympapassen, innan eller efter det pass vi båda ska närvara på, och endast på Friskis och Svettis anläggningar. De har tagit plats i entréerna, på bänkar runt om på anläggningen och även inne i träningssalarna på golvet. Samtliga intervjuer har också blivit inspelade på telefonen, vilket har gjort att det har varit enklare att fokusera på samtalen med jympadeltagarna (se DeWalt & DeWalt, 2011).

Redan vid tillträdet på jympapassen bokade jag tid med ledarna för att genomföra längre intervjuer. Samtliga ledare för jympapassen har ställt upp på både intervjuer och konversationer. Gällande motionärerna har dessa framför allt uppmuntrats att komma fram själva och ta kontakt. De som har intervjuats i denna studie är personer som aktivt sökt upp mig för att de varit intresserade av att prata om jympa. Valet av metod kan däremot ha lett till att det bara är en viss typ av motionärer som har fångats i de längre och mer djupgående intervjuerna. Samtidigt är jag osäker på om de andra motionärerna hade ställt upp på intervju om jag tillfrågat dem.

1.7.3 Analysmetod

Som beskrivet tidigare så har projektets infallsvinkel justerats med tiden. När vissa typer av frågor upplevts besvarade har intervjuguiderna och fokus skiftats. Studien har aktivt analyserats för att kontextualisera fenomen och uttalanden till ett större sammanhang. Samtliga inspelade intervjuer har transkriberats, analyserats och kodats på ett anonymt tillvägagångssätt. För att få en bättre överblick över det insamlade materialet från intervjuerna har varje enskild intervju också analyserats mot de tre forskningsfrågorna efter transkribering. Det har hjälpt till att skapa en god överblick över materialet, vilka forskningsfrågor som saknade svar och vilka som var mättade. (se DeWalt & DeWalt, 2011).

Slutligen har det insamlade materialet från både fältanteckningar och intervjuer kategoriserats i olika teman för att hitta återkommande mönster som kunde kopplas till projektets syfte och frågeställningar. Dessa teman har i sin tur kopplas till teoretiska grunder

för att kunna analysera och diskutera dessa teman mot en bredare antropologisk och samhällelig diskussion. Analysen landade i att kategorisera dessa teman enligt en kronologisk ordning baserat på jympapassets upplägg. Gällande avgränsningar i teman har allt kopplat till jympa stått i fokus: Både rörelser, musik och sociala interaktioner. Även fast den fysiska rörelsen har fått tagit stor plats i studien har inte någon djupgående analys av rörelsemönster, val av rörelser eller korrekthet från motionärerna gjorts. Dessa avgränsningar har även utelämnat djupgående diskussioner om klass, kön och etnicitet, om än att dessa teman ständigt är närvarande i samhället.

1.8 Etiska överväganden

Studien har följt Vetenskapsrådets etiska riktlinjer (2017), där vikten främst ligger på att inte göra skada. Däremot har inga särskilda etiska problem stötts på under processen. Mestadels har jympa på Friskis och Svettis varit något som deltagarna vill prata om, vilket har möjliggjort en öppen konversation kring ämnet. Det har däremot varit viktigt att påminna deltagarna om att jag närvarade som forskare och inte enbart som medmotionär (se DeWalt & DeWalt, 2011). För att konstant påminna deltagarna om mitt syfte har anteckningsblock eller mobil alltid varit med vid fältstudierna, som en markering av mitt syfte. Transparens har ständigt varit närvarande, då jag eller ledaren för jympapasset genomfört en presentation av min studie inför varje jympapass. Allt för att vara tydlig med studiens närvaro och syfte.

Vid intervjuerna har deltagarna informerats om både samtycke och anonymitet kopplat till studien. Rätten att både avbryta och dra sig ur studien samt tillgång till den slutliga studien har deltagarna också upplysts om. Samtliga intervjuer i studien har anonymiserats för att det inte ska uppstå några konflikter eller andra problematiska situationer i efterhand. Även platsen är anonymiserad, då exakta platser och jympapass aldrig dokumenterats. I mitt material och även i rapporten återfinns enbart fingerade namn och komposita personer som i enlighet med Ambjörnsson (2018) är ett bra sätt att anonymisera intervjuer och samtidigt bibehålla det personliga. Som antropolog finns en skyldighet att spegla fältet och materialet på ett rättvisande sätt vilket jag förhoppningsvis har gjort genom exempelvis täta beskrivningar (se Geertz, 1973) och ordagranna citat från intervjuer.

Personligen har jag fått tänka på att jag är familjär med sammanhanget sedan tidigare. Att göra det familjära främmande (se Mead, 1928) har utmanat och krävt extra uppmärksamhet. För att förstå företeelser och inte dra förhastade slutsatser har jag i stället valt att fråga deltagarna och låtit dem reflektera över fenomen som observerats vid mitt deltagande.

2. Resultat och Analys

Mitt resultat och analytiska diskussion är uppdelad i tre större sektioner, där första sektionen *Jympasalen* kommer att diskutera platsen där deltagarna tränar jympa som både fysiskt och socialt separerad från de omgivande samhällsstrukturerna. Andra sektionen, *Jympapasset*, kommer att belysa aktiviteterna på jympapasset där fokus ligger på känslor och förkroppsligande av dessa genom musik, rörelser och kläder. Slutligen kommer sektionen *Jympaeffekterna* ta ett utifrånsperspektiv där jag diskuterar hälsoeffekter som kommer med jympan, men som inte nödvändigtvis uttalas bland deltagarna.

2.1 Jympasalen

Från den livliga gatan öppnar jag den tunga dörren där det står *Friskis&Svettis* på med röd text. Doften av rengöringsmedel och svettiga skor möter mig, och i taket hänger bländande lysrör. När ögonen har vant sig vid ljuset kan jag se några klädställningar som annars bara återfinns i klädbutiker. På dem hänger några träningsplagg och på hyllan ovanför står det vattenflaskor och gymmapåsar. Entrén liknar en miniatyrversion av en sportbutik. Längre fram i lokalen finns det metallspärrar liknande de som finns på tunnelbanestationer. Det finns också en person bakom en receptionsdisk iförd gråa byxor och en tröja av samma röda färg som trycket på dörren. För att komma in skannar jag mitt kort vid en dator som sitter till vänster om spärrarna och sedan en gång till vid spärrarna som låses upp. Jag går till omklädningsrummet och låser in mina ägodelar i ett skåp. Sedan följer jag skyltningen som tar mig till jympasalen, där passet ska vara. Jympasalen är ett fyrkantigt rum på minst 200 kvadratmeter och är utrustad med ett ljudsystem med flertalet högtalare utspridda i salen. Även här finns det flera skarpa lysrör. Golvet består av en mjukare plastmatta och väggarna är målade vita. Det är bara några minuter kvar innan passet ska börja och det är mycket rörelse i lokalen. Ungefär 60 personer befinner sig i salen och många står i mindre grupper och pratar. Jag ställer mig långt bak i salen och en kvinna kommer och ställer sig väldigt nära mig och tittar på mig. "Åh nej, jag har tagit hennes plats" tänker jag och tar ett steg åt sidan. Kvinnan kliver fram och ler lite mot mig. När klockan slår över till vår starttid kliver en glad kvinna i 35-årsåldern fram och ställer sig i mitten på en röd golvmarkering i form av en fyrkant och säger "Hej!"...

2.1.1 “Gud, ska du gå på tantgympa?”

Friskis och Svettis, eller Friskis som deltagarna kallar verksamheten, har flera anläggningar runt om i staden. Anläggningarna ser relativt lika ut och det går enkelt att känna igen sig och lokalisera sig i lokalerna. Friskis lokaler beskrivs av motionärerna som familjära och trevliga.

Ulrika: [T]ypen av människor som kommer till Friskis är ju en väldigt blandad grupp som du märker alltså. Det är ju liksom alla åldrar och kön, små som stora och så, så att jag tänker att det gör att miljön blir väldigt tillåtande [A]lltså det är ju inte en anläggning som är så nischad heller, som många anläggningar kanske är där det är väldigt mycket vikter eller tyngder... Friskis är nog mer såhär folkets träningsanläggning på något sätt om man nu ska jämföra lite. Så det är ju trevligt. Det är ju liksom en accepterande miljö och den är liksom tillåtande, den är snäll. Det är liksom vanliga människor, det är inte så himla viktigt om hur man ser ut eller vad man har på sig eller om man har sminkat sig eller inte. Det är inte de grejerna, utan man gör det mer för gemenskapen och för träningens skull.

Denna syn på verksamheten var något som ledaren Christine instämde med och något som Friskis centralt också aktivt arbetat med för att upprätthålla.

Christine: Vi jobbar mycket med kommunikationen till våra motionärer för att få alla att känna sig välkomna, oavsett om de är män eller kvinnor, smala eller tjocka, stora eller små. Alla ska känna sig välkomna att träna på Friskis.

Samtidigt var det tydligt att det ändå mestadels var medelålders personer, främst kvinnor, som deltog på jympapassen. De yngre motionärerna var fåtaliga och det gick att höra att flera av ledarna var oroliga över utvecklingen. Ledarnas hypotes kring de yngre motionärernas frånvaro var också densamma: Friskis och Svettis är inte tillräckligt moderna och genom klientelet förknippas verksamheten än idag med “tantgympa”. Enklast skulle vara att acceptera att jympa inte är för yngre åldersgrupper, men många ledare poängterade att om de inte lyckas locka nya och främst yngre motionärer kommer Friskis att dö ut med tiden.

För att arbeta mot dessa fördomar mot jympan försökte ledarna att välja “modern musik”, utmanande rörelser och på andra sätt visa att jympan är relevant och lever upp till den nutida uppfattningen om vad hård träning kan innebära. Samtidigt innehåller inte jympan de elementen som trendande träning har, såsom tunga vikter och intervaller, eller ger generellt den muskulöst vältränade normkroppen som syns i media (Rosen, 2019; Sassatelli, 2010).

Amanda: Vi får hela tiden slåss emot det här ‘Friskisjympastämpeln’, att det inte är så tuff träning och det är inte så jobbigt och så. Och det är lite det här med ‘plocka äpplen grejen’ och så och jag vill liksom arbeta ifrån det för att bevisa att liksom lite som andra aktörer så är det viktigt att vi står för något modernt för att också locka unga människor in på nytt för annars kommer inte Friskis att hålla sig vid liv i framtiden.

Att Friskis är en plats för alla och att gemenskapen är i fokus var inte den diskurs som fanns utanför jympasalen. I stället dominerade en syn på att Friskis och Svettis inte bedriver tuff träning. “Gud, ska du gå på tantgympa” var ett uttryck som jympadeltagarna inte var främmande för. Flera deltagare vittnade om att de behövt försvara träningsformen inför vänner och kollegor på jobbet. Genom detta går det att tolka verksamheten som en heterotopi, en annanhet i samhället (Foucault, 1984), där föreställningen om den normbrytande aktiviteten har fått styra diskursen om verksamheten trots att den nödvändigtvis inte är korrekt. Dessemellan berättade många deltagare att de vänner som varit skeptiska till jympan och sedan följt med, ofta ändrat åsikt om att jympan inte skulle vara en riktig träningsform.

Personerna som själva besöker Friskis är nöjda med verksamheten. Exempelvis beskrev motionären Mats att “... för mig är det hemma här. Man känner sig trygg och mår bra”. Det var flera deltagare som berättade att Friskis “... är en oas” och ett ställe “... där jag får släppa på alla måsten, där man får vara i en atmosfär där man mår bra”. Jympasalarna på Friskis och Svettis anläggningar är för många också ett ställe att “... komma hit och bara blåsa ut huvudet” samt att gå in i sig själv och släppa allt runt omkring. Det går att tänka på jympasalen som en sluten plats i samhället och som ett sätt komma bort från vardagen. Samtidigt tar sig samhällets värderingar och tempo också innanför väggarna, i form av kroppssyn och prestation, vilket är något som kommer diskuteras senare. Parallellt med samhällsstrukturerna finns det också andra rådande normer på insidan av anläggningarna.

Exempelvis är socioekonomisk status ständigt närvarande, då det finns en tydlig gräns mellan heterotopin och det omgivande samhället i form av metallspärrarna i entrén. Det är inte gratis att passera metallspärrarna, utan kostar flera hundralappar i månaden. Detta gör att vissa sociala grupper kan bli uteslutna från verksamheten och därmed blir den här formen av träning inte är tillgänglig för alla (Sassatelli, 2010). Emellertid är Friskis och Svettis, genom sin stora andel ideella funktionärer, något billigare än konkurrerande kedjor. Dock tillkommer många andra kostnader om fitnesskulturen får styra i form av kläder och utrustning (Sassatelli, 2010). Genom den stängda och avskilda miljön och att platsen fyller en funktion för samhället, men att alla inte har tillgång till dess utrymme, finns fler belägg för att jympasalen är en heterotopi.

2.1.2 “Ingen som jag umgås med på min fritid”

Vid inträdet i jympasalen, heterotopin (se Foucault, 1984), sker inte bara en fysisk förflyttning, utan också en social förflyttning som påminner om en övergångsrit (se Turner, 1969) där deltagarna lämnar de gamla relationerna för att forma nya, temporära relationer. Precis som jag beskrev tidigare, tog vanligtvis deltagarna inte med de sociala relationerna som de format utanför jympasalen, såsom vänner och familj, till jympan. I stället formade deltagarna nya bekantskaper inom jympasalarnas väggar. Motionären Tobias berättade för mig att “[d]et sociala är ju viktigt här, man ser ju att folk pratar med varandra. De slutar inte ens att prata när ledare börjar att prata”. För många motionärer är det de sociala interaktionerna och gemenskapen som gör att de väljer att fortsätta med träningsformen jympa. Christine beskriver stämningen som att “... det blir nästan lite feststämning” när 60 motionärer, tillsammans med musiken, rör sig tillsammans. Simultant som deltagarna beskrev hur viktigt det sociala umgänget är på jympapassen, uttryckte de också att medmotionärerna de umgicks med i jympasalen i regel inte var personer de spenderade tid med utanför sammanhanget. Enligt Turners (1969) teorier skulle det kunna bero på att jympan är en avgränsad ritual där umgänget upplöses efter ritualen, eller i det här fallet: jympapasset.

Motionären Jenny, som tränade jympa fler gånger i veckan, berättade för mig om relationen till medmotionärerna.

Jenny: Alltså det är ju ingen som jag umgås med på min fritid, men som man ändå pratar med före och efter lite liksom, jag vet ändå vad de

heter och vad de jobbar med. Man är ju liksom bekanta... Det är ju för att man ses och går på samma pass och ses varje vecka.

Motionären Fredrik instämde med Jenny och sa att “[m]an småpratar lite med folk, men det är ingen jag umgås med sådär”. Samtidigt är det värt att poängtera att delar av deltagarnas fritid spenderas på jympapass och att de har ett nära umgänge under jympatimmen, vilket gör att påståendet att de inte umgås på fritiden inte helt är sanningsenligt. Däremot går det att fundera på hur det kommer sig att de flesta deltagarna inte hade intresse av att umgås vid sidan om jympan, då det är ett gemensamt intresse. Följaktligen kan jag tolka det som att en stark social tillhörighet, som Turner (1969) kallar *communitas*, finns mellan deltagarna inom jympapassets ramar, men att samhörigheten upphör när deltagarna skiljs åt efter jympapasset.

2.2 Jympapasset

... Anna, som ledaren för jympan heter, hälsar oss välkomna och berättar att det är “härma och häng på” som gäller på jympan. Hon menar att det inte är noga vad vi gör, utan att vi ska följa med efter bästa förmåga. Sedan springer Anna till högtalarsystemet längst bak i salen och startar musiken. Basens vibrationer känns ända in i ryggraden och det är så passet börjar. Anna kliver tillbaka på den röda golvmarkeringen och visar med tydliga rörelser hur motionärerna, som står i ring runt henne, ska göra. Först värmer vi upp under tre låtar, där musiken håller ett stadigt och högt tempo. Vi sparkar benen bak mot rumpen, springer på stället och rullar axlarna i takt med musiken. Därefter kommer en lugnare låt där vi sträcker ut musklerna och jag känner redan hur svetten rinner ned i ansiktet. Anna visar sedan att vi ska ner på golvet för att göra armhävningar, detta till en lugnare låt. Tre låtar senare med liknande inslag av styrkeövningar, såsom höftlyft och situps, får vi kliva upp på fötterna igen. Någon paus finns inte mellan låtarna, utan de som är törstiga får dricka snabbt mellan låtarna. Därefter kommer två högintensiva konditionslåtar på rad med många hopp. Både puls och andhämtning är vid sitt maximum och jag förstår att anledningen till den höga musiken är för att inte höra de andra motionärernas flåsande. Eftersom musiken är så hög markerar Anna att vi ska ned på golvet genom att peka på golvet och sätta sig ner. Vi kämpar oss igenom två låtar med styrkeövningar och jag är högröd i ansiktet. Efter en magövning som känns evighetslång, får vi kliva upp på fötterna igen. Anna skriker att det är två låtar kvar av passet och då tjoar vissa motionärer till. Ur högtalarna spelas en familjär EDM låt, och Anna påbörjar en komplicerad rörelseserie...

2.2.1 “Åh den här är en perfekt situps-låt”

När deltagarna, både ledare och motionärer, på jympapassen försökte beskriva vad jympa på Friskis innebär så började de ofta med att beskriva jympan som “... rörelseglädjen till musik” och att “[m]usik är ju glädje”. Jag har fått förklarat att musiken spelar en viktig roll för att förstå praktiken jympa. Vad som också är unikt med Friskis och Svettis i jämförelse med konkurrerande kedjor är att ledarna får skapa sina jympapass från grunden. Ledarna väljer både musik och rörelser till sina pass utefter den egna smaken med vissa direktiv från Friskis och Svettis centralt. Det är musiken som avgör om passet och ledaren är bra, menar motionären Peter som lyfter det som en anledning till huruvida han gillar jympapasset eller inte. Han sa att en anledning till att han inte gillar passet “... kan vara musiken eller kanske rörelsen till musiken eller kanske att man inte känner musiken. Man får inte den peppen man kan få” (jfr Steffens et al., 2019). Anledningen till att de utövande får en viss känsla i kroppen

inför olika typer av musik menar Stokes (2004) kan vara för att musik är ett sätt att kommunicera både inom och mellan kulturer. Därför går det att förstå ledaren Fabian som berättade att det är "... ett pussel" att planera ett pass. "Jag måste ju också hitta bra musik som jag inte tröttnar på [O]m jag inte hittar musik som tilltalar mig och som driver i gång mig, då kan jag inte leverera ett bra pass". På jympapassen samsas både smäktande ballader, bubbelgumpop, latinorytmer samt houselåtar och ledarna arbetar hårt för att hitta "rätt" musik till sina pass. Det går att se att det finns en viss förväntan på ledarens musikval från motionärerna och genom det skapas också ett prestationskrav, på gott och ont.

Sandra: Jag har ... problem med min prestation när jag bygger pass. Alltså den är jättejobbig för mig för ... [sic.] känner att jag vill upp hit liksom [visar med händerna]. Jag kan inte göra ett sämre pass vad än jag gjorde... Det måste vara ännu bättre och det där kan ju slå ner en många gånger.

Julia: Man lyssnar väldigt mycket på musik och ja man har ju blivit lite skadad när man är jympaledare att jag kan inte lyssna på musik utan att så här 'åh den här är en perfekt situps-låt' eller [...] man hör i musiken att 'åh jag vill göra det här'.

Viktor som också leder jympapass berättade att "[m]usiken speglar det som vi ska göra. Musiken speglar också energinivån i rummet. Musiken speglar vilken känsla man ska få...". Julia sa instämmande att "... musiken står ju i fokus. Och det bästa med jympan är ju att få välja själv. Jag tar låtar som jag får energi av och som jag kan utstråla till motionärerna." Viktor och Julia visar exempel på hur musiken inte enbart är för ljudets skull, utan också att den förkroppsligas genom de utövande kropparna. Att musiken är vald av ledaren gör att musiken inte bara speglar sig själv, utan också att ledarens egen personlighet, minnen och erfarenheter får förkroppsligas genom rörelserna och musiken. Kanske är det genom Faudrees (2012) resonemang om att musiken är ett uttryckssätt, precis som tal, som gör att så många motionärer kan relatera till och uppskatta musiken. Genom musiken under jympapassen kan motionärer inte bara koppla viss musik till sina individuella erfarenheter utan också till den gemensamma praktiken jympan. Det skapar i sin tur en stark gemenskap kring jympan då deltagarna delar den upplevelsen av musik och rörelse.

2.2.2 “Rörelseglädje till musik”

Då jympaledarna skapar sina pass är även valet av rörelser ledarnas egna. Ledaren Sandra beskrev att “[m]an ska liksom känna att man glider igenom passet, att man får rörelserna [som] kommer ur musiken. Man känner... ‘att det nog var det här vi skulle göra för det kändes precis så i musiken’”. Viktor menade att motionärerna ska känna att “[d]en här musiken speglar den här rörelsen. Musiken speglar det vi gör. Och det ska vara tydligt”. Fabian berättade också att “... vi [på Friskis] har ju vissa grundrörelser i jympan som återkommer också, och då blir den också inkluderande, för när du kommer till ett annat pass då har du kick bak och det ser likadant ut på, oavsett vilket pass man är på”. Sammanfattningsvis kan det beskrivas som “... funktionella övningar som är anpassade till musiken [D]et är liksom inga övningar som kräver större genomgång, utan det är tydliga raka rörelser”. Exempelvis arbetar jympapassen med familjära rörelser som situps, armhävningar, höga knän och burpees. Detta ska göra att jympan ska kännas lättillgänglig och inkluderande för samtliga motionärer, framför allt om du någon gång varit på ett annat jympapass. Om du som motionär inte hänger med i rörelserna, eller skiftet mellan de olika rörelserna gör det inget enligt ledarna. Julia sa att “Om jag gör en övning som man känner att ‘det här går inte, den här funkar inte för mig’ då är det helt okej att man gör något annat... Utan så länge jag ser att folk ... har roligt och det här känns meningsfullt för dig ... så känner jag liksom att nej det spelar ingen roll”. Sandra instämde:

Sandra: Jag gör mina rörelser och så gör man det man kan och klarar av. Löser man inte det så gör man något annat som känns bättre, men jag har en grund som man kan utgå ifrån... Man kanske tror att man gör som jag men det ser ut på ett helt annat sätt och strunt samma. Bara du gör något...

Däremot instämde inte alla motionärer med detta. Peter berättade att “[o]m det är någon som står och går i fel takt eller åt fel håll, det kan vara lite irriterande”. Jenny sa ungefär samma sak. “Jag tycker att det är ... grejen är lite att alla gör samma sak. Man får energi av att, står vi och alla går, så vi alla går åt vänster”. För att förstå rörelsernas betydelse går det genom Streek (2015) att se rörelser som fundamentala i människans existens. Exempelvis kan dans eller jymparörelser vara en respons på den omgivande miljön vilket i det här fallet är musiken. Det går att tolka motionärernas reaktioner som att de upplevde de andra motionärernas respons och interaktion till den musik som spelades var felaktig. Det kan

förklara varför reagerade som de gjorde på dem som gör ”fel” rörelser. Under fältarbetet har jag också upplevt och observerat att många av rörelserna var svåra att hänga med på för förstagångsmotionärer. Rörelserna krävde ofta god koordinationsförmåga och det är inte något som alla kan, utan som måste övas upp. Trots att ledarna förklarade för motionärerna att det viktigaste inte är att göra rätt, är risken stor att många avskräcks från att gå fler gånger då det är svårt att hänga med i början. De motionärer som inte fått ihop rörelserna, men vill fortsätta kämpa, var de motionärer som oftast stod långt bak i salen dit ingen annan motionär såg. De motionärer som har gått mycket på jympa och var säkra på koordinationen stod i stället längst fram. En möjlig tolkning är att ledarna inte är tillräckligt tydliga i sina instruktioner, eller så är det en norm som styr hur motionärerna bör interagera med varandra (Farnell, 1999). Kanske är jympans rörelser egentligen inte så inkluderade för de som inte redan är en del av jympans communitas (Turner, 1969).

Efter den sista låten avslutades samtliga jympapass med handklappning av både ledare och motionärer, ibland sker även applåder direkt efter låtar mitt under passet.

Julia: Alltså jag tänker att man applåderar för liksom oss. För gruppen, oss tillsammans. Att man hejar på, att liksom ‘bra jobbat’ för att sporra och visa att det här gjorde vi bra. Det är samma sak när man tjoar liksom, att man tjoar. Eller jag gör ju ofta det någonstans när det är jobbigt när jag vill liksom sporra gruppen att ‘kom igen nu öser vi, vi orkar lite till’. Och så kan det ju funka ibland liksom med applåder och så, eller också att det kan komma efter att man har haft en sån riktig syretopp att: [klappar med händerna] ‘bra jobbat’.

Det rådde däremot delade meningar kring för vem de allra sista applåderna är för. Ledarna upplevde att det “... absolut inte att det är några applåder till mig”, medan motionärerna menade att “... när passet är slut så är det ju till ledaren då mest. Det är väl en liten applåd till ledaren och sen är det ju applåd till oss själva”. En möjlig tolkning är att applåderna går i alla riktningar och betyder flera saker på samma gång, att de både är ett tecken på uppskattning till ledaren och ett beröm till samtliga som har deltagit. Även tjoanden, vilket är en typ av skrik som exempelvis kan höras på konserter, förekom under jympapassen. Från motionärerna har jag fått flera förklaringar om vad dessa uttryck kan betyda. Christine sa att hon “... tror att det är lite eufori”.

Hanna, stämde in med Christines förståelse för applåder och tjoande under passet och menade att yttrandena är till för att peppa gruppen och även sig själv.

Hanna: Men att jag är där och peppar ledaren som också peppar mig tillbaka och att vi liksom lyfter varandra, men också emellanåt får den kontakten med medmotionärerna. Man tittar eller tjoar eller tittar till också bara ‘åh kom igen’ ...

Det Julia, Hanna och Christine beskrev är ett exempel på de spontana reaktioner som mänskliga kroppar kan ha till sin omgivning, vilket i det här fallet är andra kroppar som interagerar med varandra genom rörelser till musik (Farnell, 1999; Streek, 2015). Att de spontana känslouttryckarna tar formen av applåder och tjoanden kan, enligt Farnell (1999), vara på grund av den kulturella betydelsen av dessa uttryck. Exempelvis menar Heritage och Greatbach (1986) att applåder kan ta olika former och betydelser beroende på vilket kulturellt sammanhang vi befinner oss i. Känslouttryckarna på jympapassen går därför att se som symboliska (Farnell, 1999), då dessa har fått en specifik betydelse i sitt sammanhang: Att stärka gemenskapen inom communitas.

2.2.3 “Träningen på köpet”

“Det viktigaste är att vi har roligt, träningen får vi på köpet”, är också en fras som har upprepats mycket under studien. Inspirerande musik, kreativa rörelser och uppmuntran från resterande deltagare kan sammantaget uppfattas som roliga element inom jympan och kan göra att deltagarna inte märker att en timme har passerat samt att det faktiskt var träning som deltagarna genomfört. Sandra berättade för mig om sina tankar om hur ett jympapass borde vara.

Sandra: Du ska komma hit och så ska du få träningen på köpet under tiden du har kul, så känner jag. Man ska gå härifrån och så ska man liksom ‘ah vad gött, jag fick tränat också, och så hade jag jättekul och så fick jag jättemycket energi’.

På samma sätt menar Durain (2012) att den närbesläktade träningsformen *Zumba*® har glädje som huvudfokus. Durain skriver att Zumbans mål är att bränna kalorier samtidigt som deltagarna har kul och då märker de inte ‘träningen’ under träningspasset (2012:71). Vad

som däremot skiljer sig mellan jympa och Zumba är prestigen i den fysiska träningen. Kanske är skillnaden att Zumba använder sig av speglar i salarna, något som inte jympasalarna har, för att motionärerna ska kunna se sig själva träna. Detta menar dock Markula (2003) kan vara distraherande när det kommer till träningsprestationen (se även Steffens et al., 2019). Eller så är det att jympa, i stället för att stå på rader med ledaren längst fram, utförs i en ring med ledaren i mitten. Anledningen till att den formationen har valts och ingen annan, sägs vara för att öka "... vi-känslan" samt närheten och kontakten med de andra deltagarna.

Camilla: [J]ag trivs mycket bättre på de passen där man liksom står i en rund ring Att man kan se andra människor i ansiktet Men nu har man hållit på i två års tid med alla de här *teamsmötena* och inte sett folk i ögonen och det har varit så himla konstigt. Jag tror att det är värt mer än vad man tror.

Samtidigt kan den runda formationen göra att motionärerna börjar jämföra sig med varandra, då de enkelt kan se varandra. Camilla viskade diskret till mig att "[d]et är ju så att jag typ tävlar mot dem [de andra motionärerna]". Det går att ana att Camilla uppfattade det som en felaktig handling att jämföra sig med andra deltagare eftersom hon snabbt poängterade att det inte var för att peka ut någon annan. I stället var det "... ett sätt att pusha sig själv" för "... att inte vika ner [sig]". Även om inte andra deltagare uttryckte sig lika explicit som Camilla, kan jag konstatera att tillsammans med ledarens engagemang upplevde motionärerna att de orkade mer och att de inte gav upp lika snabbt i sällskap med andra (jfr Markula, 2013; Steffens et al., 2019).

Fastän att ledare och motionärer betonade att det viktigaste inte är att göra rätt går det också att förstå att det fanns prestationskrav, främst kopplade till ledarna. Även om ledarskapet inte ska handla om att visa upp sig behöver ledaren exempelvis kunna sitt pass utan fusklappar, hålla takten och orka prestera på topp under hela passet, varje vecka.

Emelie: ... jag gör alltid mina pass så jobbiga att jag nästan inte orkar dem själv, så det klart att jag ska ju ta ut det lilla extra i alla i hela passet och då ställer det ju högre krav på min egen fysik... Om man har varit borta flera veckor och kommer hit och så känner man så här 'shit jag

orkar nästan inte', 'det går nästan inte', då börjar man hoppas att ingen har sett att det känts så. Då försöker man fejka det ansiktet [skratt]. Och det har ju hänt, absolut.

Då ledarna är duktiga på att fejka kan det vara svårt för resterande motionärer att få en realistisk uppfattning om ledarnas kapacitet. Under flera av jympapassen har ledarna försökt förtydligt sin mänsklighet genom att vid avslutade pass exempelvis uttrycka saker som: "Jag kände mig som en elefant idag" eller "Det är ett under att mina lår klarade passet". Dessa uttalanden går såklart både att tolka som en ursäkt gentemot motionärerna, eller ett sätt att försöka visa upp det prestigelösa i jympan. Samma prestationskrav som ledarna beskrev uttalades aldrig av motionärerna. Däremot kan jag förstå, baserat på andra uttalanden, att det finns en viss förväntning hos motionärerna att den egna kroppen ska klara samma intensitet som ledarna upprätthåller. Det kan vara något som sätter en press på samtliga deltagares prestationer på jympapassen och genom detta resonemang går det att förstå varför det har blivit så att Camilla tävlar mot de andra deltagarna. Antagligen var hon inte ensam om att göra det (jfr Markula 2013).

2.2.4 "Jag är inte där för att vara snygg"

Eftersom jympan är en träningsform bar samtliga motionärer kläder specifikt anpassade för att svettas mycket i, samt kläder som underlättar för stora rörelser och inte riskerar att gå sönder genom användning. Träningskläder, athleisure, är ofta i funktionsmaterial som andas väl och som transporterar bort svett från kroppen (Sportfack, 2011). Som en del av konsumtionsfokuseringen inom fitness har plaggen också blivit populära att ha på sig i vardagliga sammanhang och många plagg är skapade med snygga mönster och möjligheten att framhäva kroppsformen (Sassatelli, 2010). Detta gäller främst kvinnliga träningskläder (Rosen, 2019). Däremot kan träningskläderna också vara mycket dyra, framför allt om det är vissa speciella märken. Klädvalet kan dels vara ett sätt att uttrycka den individuella identiteten och positionen, dels ett sätt att stärka communitas i liminaliteten (Rosen, 2019; Scheper-Huges & Lock, 1987; Turner, 1969; Wolputte, 2004). Däremot hävdade deltagarna att klädernas utseende inte det viktiga, utan snarare dess funktionalitet. Motionären Camilla sa "[a]tt det är inte så att man måste ha senaste outfiten. Liksom kläderna väljer jag snarare utifrån att det ska liksom sitta bra...". Hanna instämde.

Hanna: ... jag tänker ju på att jag försöker vara någorlunda färgkoordinerad, att det inte är kläder som skär sig. Annars försöker jag nog mest tänka på att jag ska ha kläder som är bekväma, som jag lätt kan röra mig i så att det fungerar.

Även Tobias höll med, “Så att det spelar ingen roll vad jag har för kläder eller vad det är för märke på dem ... Jag kan komma i en sliten t-shirt med hål i, skit samma”. Samtidigt har jag observerat att fallet inte riktigt var sådant. De flesta motionärerna bar hela och rena plagg, ofta i fina färger och med god passform. En möjlig tolkning är att fitnesskulturen har influerat motionärernas val av kläder även på Friskis, trots att de intalar sig något annat. Dock är det inte konstigt med tanke på hur stor medial plats fitnesskulturen har i det västerländska samhället (Rosen, 2019; Sassatelli 2010).

Ledarna på Friskis fick dock inte välja sin klädsel, som motionärerna kunde, utan fick i stället välja bland ett begränsat antal plagg som tillsammans utgör *friskisuniformen*, klädseln som förändrar hierarkierna i heterotopin. Vanligast var ett par gråa tights eller shorts samt ett rött linne eller t-shirt med Friskis och Svettis logga i mindre format både fram och bak. Viktor berättade för mig att friskisuniformen gör att han inte behöver tänka på sitt val av klädsel, “Det blir heller ingen hets att ‘ja då ska man ha de här kläderna eller att det ska vara de här fina märkena utan att vi har de här kläderna som vi har’”. I stället hjälper friskisuniformen till att skapa den prestigelösa atmosfären som råder inne på Friskis anläggningar samt att det får ledarna känna att “... nu är jag Friskis”. Christine berättade att det handlar om “... känslan i kroppen, vad kläderna gör. Jag kan tycka att tightsen egentligen är bäst för att man är mer rörlig i dem. Jag kan lyfta upp obehindrat, röra mig liksom i tights och så.” Julia instämde också att det viktigaste är att plaggen är bekväma, “För jag kan känna just det här att om man ska gå hit för att se snygg ut bara, men nej det är inte det det handlar om”. Detta var något som också Emelie påpekade. “... [J]ag kan ju känna att tröjan åker upp och så här, men då tänker jag snarare så här tvärtom: ‘Hoppas de ser att det hänger’, så att de ser att alla kan vara med på något sätt... Jag är inte där för att vara snygg eller så.”

Den inställning som både ledare och motionärer på jympapassen hade kring sina kläder var inte lik den hypotes jag hade på förhand. Mitt antagande var att det skulle handla om att utsmycka kroppen, vilket grunden i meningsskapande och politiskt förkroppsligande kan vara: Att visa upp fina kläder och välformade muskler samt jämföra sig med andra (Scheper-

Hughes & Lock 1987; Wolputte, 2004). Dock var sådant inte fallet för jympamotionärerna. De hade fokus på något annat: funktion. Den här förståelsen är också raka motsatsen till den forskning som sedan tidigare finns kring fitness och gymkultur. Rosen (2019) konstaterade i sin avhandling att träningsklädernas utseende var av yttersta vikt när det kommer till motionärernas självförtroende på gymmet. Likaså gjorde Hedblom (2009) i den svenska gymkontexten, där hon konstaterade att kroppens uttryck var minst lika viktig som den fysiska rörelsen i sig.

Viktor: Jag tror att Friskis har gjort att man inte har brytt sig lika mycket som jag säkert hade gjort om jag hade valt att träna där mina kompisar tränar, på andra konkurrerande anläggningar som inte är Friskis.

Samtidigt menade vissa deltagare att de även förknippar med jympapassen med något som hjälper dem att stärka sitt kroppsliga politiska uttryck inom samhällsstrukturerna.

Emelie: Jag gör det mycket för att må bra, men det klart att jag gör det också för att inte bli för överviktig. Alltså att det blir ohälsosamt på det sättet. Men inte mer än så. Jag känner inte att jag måste vara eller se ut på ett visst sätt för att för att varken vara ledare eller så. Det är det som jag tycker är så härligt att vi är olika i stället.

Amanda hade en liknande berättelse.

Amanda: För det har ju varit lite till och från och jag vet att när jag pluggade [...] och började träna väldigt mycket. Då var det ju också väldigt mycket fokus på vad åt man, hur mycket gjorde man av med och så då hade man kanske lite skev syn på hur man ska se ut.

Däremot berättade Amanda att hon idag har lyckats släppa tankarna på att träna och äta för utseendets skull. Hon har landat i att “[h]ur det ser ut är inte det viktigaste, det viktigaste är hur det känns”. Amandas uttalande om sin nuvarande självbild sammanfattade också de flesta andra intervjuer med de andra deltagarna på jympan. Utöver fångar den även inställningen till den individuella kroppen som Friskis och Svettis som verksamhet vill

utstråla. Sättet Friskis och Svettis pratar om kroppen skiljer sig från många tidigare studier om träning som har gjorts, där slutsatserna oftast kretsar kring kroppens utseende och hur andra ser på den egna kroppen (se Hedblom, 2009; Markula, 2003; Rosen, 2019). Genom detta resonemang bekräftar det även Steffens et al. (2019) slutsatser: Att en stark sammanhållning inom gruppen faktiskt skapar en mer tillåtande miljö och en mindre kritisk syn på den egna kroppen som ger en bättre självbild. Däremot tror jag inte att det går att bortse från föreställningarna om hur en kropp borde se ut. Vi vet att medier och reklam spelar stor roll i denna föreställning och att få i samhället är opåverkade av dessa normer. Å andra sidan växer sig en rörelse om kroppspositivitet stark inom vissa mediala kretsar. Kanske är Friskis och Svettis fitnesskulturens svar på kroppspositivitet (se Lazuka et al., 2020)?

2.3 Jympaeffekterna

... Två låtar senare och mjölksyran bränner i benen. Under passets sista tio minuter spelas lugnare låtar och vi får skaka ur benen samt stretcha ut alla kroppsdelar vi aktiverat. Det går att se att många har ett stort leende som syns i hela ansiktet. Även jag själv kommer på mig med att le mot både ledare och andra motionärer. "Bra jobbat" säger Anna efter att den sista låten har tagit slut och vi gemensamt har tagit ett djupt andetag. Därefter brister samtliga i salen ut i applåder och jympapasset på 55 minuter är slut. När passet är avslutat lämnar alla motionärer salen snabbt och hämtar sina saker i omklädningsrummet. Anna stannar kvar och torkar golven, för det är inte bara jag som har svettats ner golvet. Motionärerna konverserar lite med varandra innan de säger hejdå till varandra och går ut genom spärrarna i entrén. En och en går vi ut genom den tunga dörren där det står Friskis&Svettis med röd text. Ut på den livliga gatan utanför och tillbaka till vardagen. Jag går också hem på skakiga och utmattade ben. Väl hemma pustar jag ut och ser mig själv i spegeln. Högröd i ansiktet med intorkat svett i ansiktet och håret ståendes åt alla håll, men med ett leende. För visst var jympapasset jobbigt samtidigt som det var roligt. Känslan som ledaren Anna och alla de andra motionärerna tillsammans hjälpte till att skapa i salen är en känsla som jag känner att jag kommer ha med mig resten av veckan. Jag tror att det här är "rörelseglädje till musik" som Anna och de andra ledarna kallar det.

2.3.1 "Som en drog på något vis"

I föregående sektion diskuterade jag de känslor som uppstod hos deltagarna på jympapassen, exempelvis att jympan ska vara mer rolig än jobbig. I detta avslutande kapitel kommer jag att utforska hur jympaeffekterna påverkar deltagarna långvarigt och hur det sker på ett mer fysiskt och kroppsligt plan. Träningen på jympapassen har beskrivits som ett sätt att "hantera övriga delar av livet" och om man "... är pressad får ett utlopp". Julia beskrev att jympan hjälper henne att koppla bort vardagens bekymmer, "För här kan jag bara vara här och nu i träningen och liksom på något vis bearbetar allt det här under tiden liksom". Emelie berättade också att "... om man har det stressigt på jobbet och få komma hit och bara blåsa ut huvudet". Det samtliga deltagare gemensamt uttryckt är att jympan är ett sätt att hantera sin vardag, att helt enkelt bli som Peter sa, "... lite mer harmonisk". Träningen kan följaktligen vara ett sätt att stå emot yttre fysiska och psykiska påfrestningar. Antonovsky (2005) menar att detta kan vara genom känslan av sammanhang (KASAM). Genom begreppet KASAM kan jympan ses som en beståndsdel i den holistiska helheten vid god hälsa (se Csordas, 1990; Sachs, 2002). Den KASAM som skapas genom jympan har följaktligen starka hälsofördelar även

utanför jympans väggar genom att skapa en fristad, i form av en heterotopi i vardagen, där den starka samhörigheten både socialt och fysiskt är det essentiella.

Förutom att jympan är en fristad i vardagen ger den också långvariga effekter, utöver den tillfälliga euforiska känslan som Christine tidigare beskrev uppstår direkt under passet. Nästan alla deltagare berättade att jympan hjälper dem att hålla sig glada och stresståliga på jobbet och de har också berättat för mig att träningen hjälper dem att sova bättre på nätterna. De uttryckte också att om de missar jympan under alltför lång tid kan det få tydliga fysiska konsekvenser i vardagen.

Julia: “Jag får mindre energi. Man blir på lite sämre humör och så kommer man hit och så känner man så här ‘Just det, det är det här. Det är det här jag brinner för och det är det här som får mig att må bra’”

Fredrik: “[J]ag blir mer otålig och ja problemen blir större på något sätt, absolut.”

Ulrika: Nä men jag får nog kanske lite ont sådär, kanske i ryggen eller tycker att det är lite semijobbigt att inte gå och träna liksom. Det blir som, det blir lite som en drog på något vis.

Till följd av de positiva fysiska effekterna går det också att ana en stress kring att upprätthålla jympavanorna. Exempelvis beskrev Amanda att “[d]et är ju katastrof” om hon inte kan träna i den utsträckning hon vill. Även Mats berättade att han “... anpassar övrigt efter [jympans] tider” och att det blir “... ett typ av beroende att gå [till jympan]”. Det kan dels tolkas som att jympan är en rolig och meningsfull aktivitet, dels att det finns en viss press och stress att besöka jympapasset varje vecka hos vissa av deltagarna. En möjlig tolkning är att det handlar om känslan av att kroppen behöver röra på sig frekvent, ett beroende som Ulrika beskrev ovan, eller så är det känslan av att missa delar av det sociala sammanhanget som skapar stressen (Sassatelli, 2010).

Däremot går det, även utan begreppet KASAM, att genom Sachs (2002) se jympan som ett sätt att skydda sig från sjukdom, men också ett sätt att skapa god hälsa och meningsfullhet i livet, precis som en nationell folkhälsostategi borde vara utformad. Detta trots att det finns stress

kopplat till sammanhanget. Jympaträningen kan kort sagt vara ett sätt att både träna kroppen och själen på samma gång, fast på olika sätt (Csordas, 1990). Som praktik kopplar jympan samman många olika känslor och bidrar till deltagarnas meningsskapande. Det handlar både om den fysiska ansträngningen och även en typ av mindfulness som infinner sig både inom jympasalen och inom deltagarna genom jympan.

3. Avslutning

Syftet med denna studie är att ur ett socialantropologiskt perspektiv försöka förstå vad praktiken jympa betyder för deltagarna på Friskis och Svettis och vad deltagarna har gemensamt. Detta har jag diskuterat i den här uppsatsen med hjälp av frågeställningar som syftar till att förstå jympa som praktik, gruppträningens sociala och fysiska betydelse samt hur självbild och självförtroende påverkas hos deltagarna genom jympaträningen.

Genom deltagande observation och intervjuer på olika jympapass har jag fått en förståelse för hur deltagarna kopplar samman jympan med den avskilda platsen och det isolerade umgänget, men också med musik, rörelse och glädje. Därutöver det har det blivit tydligt hur deltagarna upplever sig ha fått positiva hälsoeffekter av att träna jympa. De upplevde att de orkar med vardagen bättre, vilket också har varit motiverande för att skapa en träningsrutin. Jag har, i den här uppsatsen, också beskrivit att deltagarna ser sig som en grupp när de tränar jympa tillsammans, då de motiverar varandra genom sociala interaktioner, både innan och under passen, i form av konversationer, applåder och tjoanden. Trots att de inte kände sina medmotionärer väl, uppfattades interaktionerna som meningsfulla och viktiga i sammanhanget. Det går att jämföra med Markula (2013) och Steffens et al. (2019) som visade att träning i grupp är mer motiverande, något som även min studie bekräftar då många deltagare uttryckte att de tränar hårdare i gruppens sällskap. Genom jympaträningen berättade deltagarna också har fått en bättre förståelse och syn på den egna kroppen genom jympaträningen. Framför allt handlade det om vikten av att känna sig stark och att det viktigaste inte är att se stark ut i spegeln eller inför andra. Detta upplevdes bidra till en förbättrad självbild. Samtidigt fanns det en underliggande föreställning om att kroppen ska se ut på ett visst sätt i form idealkroppen som fitnesskulturen målar upp, något som exempelvis speglats i klädval hos deltagarna. Dock är det något som både jympadeltagarna och Friskis och Svettis aktivt skapar strategier för att inte lägga fokus på. Avslutningsvis går det att se jympaträningen som ett sätt att både få en fristad i form av en heterotopi samt ett sätt att träna och därmed hålla sig harmonisk och hälsosam. Min analys visar att det går att se jympan som en del av folkhälsostrategin: Det går att kombinera hälsosam träning och rörelse med glädje och njutning.

En framtida studie som skulle vara intressant att genomföra är en jämförelse mellan gruppträning hos föreningen Friskis och Svettis och hos en mer konventionell gymkedja.

Har personerna som kommer till de olika verksamheterna samma syfte med sitt deltagande eller finns det skillnader mellan besökarnas motiv? Hur skiljer sig synen på den egna kroppen mellan de olika verksamheterna?

Som avslutning vill jag tillägga att jag, genom denna studie, har landat i att jympa är en träningsform jag kan tänka mig att fortsätta att utöva genom sin medryckande musik och välkomnande sociala sammanhang. Ledaren Anna får avsluta den här uppsatsen på samma sätt som hon avslutade ett av sina pass: "Åh nej är det redan slut?".

4. Litteraturförteckning

- Ambjörnsson, F. (2018). *Tid att städa: om vardagsstädningens praktik och politik*. Stockholm: Ordfront.
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. (2. uppl.). Stockholm: Natur och kultur.
- Csordas, T. (1990). Embodiment as a Paradigm for Anthropology. *Ethos*, 18(1), s. 5–47.
- DeWalt, K. M. & DeWalt, B. R. (2011). *Participant Observation: A Guide for Fieldworkers* (2. uppl.). Lanham, Maryland: Altamira.
- Douglas, M. (1996). *Natural symbols: explorations in cosmology*. New York: Routledge.
- Durain, C. E. (2012). *Zumba® Fitness as a Cultural Mediator*. [Doktorsavhandling] University of Texas-Pan-American.
- Farnell, B. (1999). Moving Bodies, Acting Selves. *Annual Review of Anthropology*, 28(1999), s. 341–373.
- Faudree, P. (2012). Music, Language, and Texts: Sound and Semiotic Ethnography. *Annual Review of Anthropology*, 41(2012), s. 519–36.
- Folkhälsomyndigheten. (2022, 4 mars). *Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/>
- Folkhälsomyndigheten. (2021, 15 januari). *Övervikt och fetma*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/overvikt-och-fetma/>
- Foucault, M. (1984). Of Other Spaces: Utopias and Heterotopias. *Architecture/Mouvement/Continuité*, s. 1–9.
- Friskis och Svettis. (u.å.b). *Historia*. Hämtat 2021-11-09 från <https://www.friskissvettis.se/omoss/historia#historia>
- Friskis och Svettis. (u.å.a). *Värderingar*. Hämtat 2021-11-09 från <https://www.friskissvettis.se/omoss/varderingar>
- Hedblom, C. (2009). *"The body is made to move": gym and fitness culture in Sweden*. Stockholm: Acta Universitatis Stockholmiensis.

- Heritage, J. & Greatbatch, D. (1986). Generating Applause: A Study of Rhetoric and Response at Party Political Conferences. *American Journal of Sociology*, 92(1), s. 110–157.
- Idrottsutbildarna. (2021, 19 april). *Eldsjäl 2.0 – för framtidens ledarskap*.
<https://www.sisuidrottsutbildarna.se/Viarbetarmed/Strategi2025/eldsjal2.0forframtidensledarskap>
- Geertz, C. (1973). Thick Description: Toward an Interpretive Theory of Culture. I C. Geertz (Red.), *The Interpretation of Cultures: Selected Essays* (s. 310–323). Basic Books.
- Lazuka, R. F., Wick, M. R., Keel, P. K. & Harringer, J. A. (2020). Are We There Yet? Progress in Depicting Diverse Images of Beauty in Instagram’s Body Positivity Movement. *Body Image*, 34(2020), s. 85–93.
- Markula, P. (2003). Postmodern Aerobics: Contradiction and Resistance. I A. Bolin & J. Granskog (Red.), *Athletic intruders: Ethnographic research on women, culture and exercise* (s. 53–78). State university of New York.
- Mead, M. (1928). *Coming of Age in Samoa*. New York: Mentor Books.
- Pink, S. (2012). *Situating everyday life: Practices and Places*. [Elektronisk Resurs]. Sage.
 doi:<http://dx.doi.org/10.4135/9781446250679>
- Riksidrottsmuseum. (2019, 11 februari). *Idrottsrörelsens Utveckling*.
<https://www.riksidrottsmuseum.se/Idrottshistoria/IdrottensutvecklingiSverige/idrottsrorelsensutveckling>
- Rosen, D. R. (2019). *The Tampa Gym Study: An Ethnographic Exploration of Gyms, Female Gym-Goers and The Quest for Fitness in Tampa, FL*. (Graduate Theses and Dissertations) [Doktorsavhandling]. University of South Florida, College of Arts and Sciences, Department of Applied Anthropology.
- Sachs, L. (2002). Att söka samband mellan sjukdom och liv. I G. Stålbom & B. Johansson (Red), *Människan inomhus: perspektiv på vår tids inneliv*, en antologi (s. 29–48). Stockholm: Formas.
- Sassatelli, R. (2010). *Fitness culture: gyms and the commercialisation of discipline and fun*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Scheper-Hughes, N. & Lock, M. M. (1987). The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology. *Medical Anthropology Quarterly*, 1(1), s. 6–41.

- Sportfack. (2011, 9 juni). *Så funkcar funktionsmaterial*.
<https://www.sportfack.se/artiklar/20110609/sa-funkcar-funktionsmaterial/>
- Steffens, N. K., Slade, E. L., Stevens, M., Haslam, S. A. & Rees, T. (2019). Putting the 'we' into workout: The association of identity leadership with exercise class attendance and effort, and the mediating role of group identification and comfort. *Psychology of Sport & Exercise*, 45(2019), 101544.
- Stokes, M. (2004). Music and the Global Order. *Annual Review of Anthropology*, 33(2004), s. 47-72.
- Streek, J. (2015). Embodiment in Human Communication. *Annual Review of Anthropology*, 44(2015), s. 419-438.
- Turner, V. W. (1969). *The ritual process: structure and anti-structure*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssted*.
https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssted_VR_2017.pdf
- Wolputte, S. V. (2004). Hang on to Your Self: of Bodies, Embodiment and Selves. *Annual Review of Anthropology*, 33(2004), s. 251–269.